



EDUCACIÓN DE PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo comenzar con los ejercicios

Videos que muestran los ejercicios

Ejercicio de respiro profundo

- 1.
2. Deje que su pecho y su abdomen se expandan.
- 3.
- 4.

Ejercicios para los brazos y hombros

- Mover el brazo por encima de la cabeza y hacia el costado.
- Mover el brazo hacia la nuca.
- Mover el brazo hacia la mitad de la espalda.

Esto incluye actividades en el trabajo, en casa y en actividades recreativas o deportes.

Sobre todo si siente tensión en el pecho, el hombro o debajo del brazo afectado. Estos ejercicios sirven para prevenir la formación de cicatrices en la axila y el hombro. Las cicatrices podrían limitar el movimiento del brazo más adelante.

- 4 trozos de cinta.
- Un cronómetro, temporizador o reloj con segundero.

Giro de hombros

1. Póngase de pie o siéntese cómodamente con los brazos relajados a los lados.
2. Con un movimiento circular, traiga los hombros hacia adelante, arriba, atrás y abajo (véase la figura 1).
- 3.
4. Lleve los hombros hacia atrás, arriba, adelante y abajo. Puede que se dé cuenta de que la dirección hacia atrás hace tensionar el pecho un poco más que la dirección hacia adelante. Eso mejorará con la práctica.

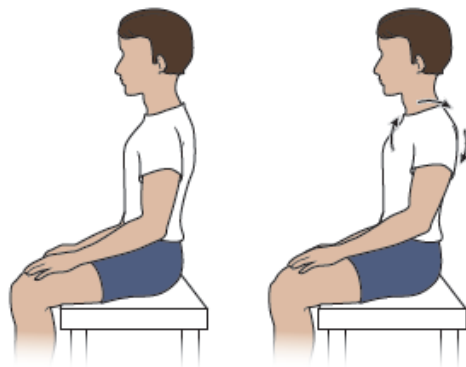


Figura 1. Giro de hombros

Alas de hombro

El ejercicio de alas de hombro le ayudará a recuperar el movimiento hacia afuera del hombro. Puede hacer este ejercicio sentado o parado.

1. Coloque las manos en el pecho o en la clavícula.
2. Levante los hombros hacia los lados (véase la figura 2), limite la amplitud de movimiento según lo indique el equipo de atención médica.
3. Baje los codos lentamente.
- 4.

Amplitud de movimiento: _____ grados” data-entity-type=”image” data-entity-uuid=”o”
src=”/sites/default/files/patient_ed/exercises_for_men_after_mastectomy-131770/male_mastectomy_2.png” />

Si las molestias no desaparecen, no levante los codos más alto.

Círculos con los brazos

Esto presionará demasiado su pecho.

1. Párese con los pies ligeramente separados para tener equilibrio. Levante el brazo afectado hacia el costado lo más alto que pueda (véase la figura 3).
2. Comience a trazar lentamente círculos en el aire hacia atrás con el brazo. Mantenga el codo recto.
3. Aumente el tamaño de los círculos tanto como le sea cómodo, limite la amplitud de movimiento según lo que le haya indicado el equipo de atención médica. Asegúrese de hacer al menos 10 círculos completos hacia atrás. Si siente dolor o cansancio en el brazo, tome un descanso. En cuanto se sienta mejor, siga haciendo el ejercicio.
4. Baje el brazo hacia el costado lentamente. Descanse el brazo por un momento.
- 5.

Amplitud de movimiento: _____ grados” data-entity-type=”image” data-entity-uuid=”o”
src=”/sites/default/files/patient_ed/exercises_for_men_after_mastectomy-131770/male_mastectomy_3.png” />

Ejercicio de W

El ejercicio de W puede realizarse de pie, sentado o acostado sobre la espalda.

1. Forme una “W” con los brazos hacia un costado y las palmas mirando hacia adelante (véase la figura 4). Trate de levantar las manos para que estén a

la misma altura de la cara. Asegúrese de limitar la amplitud de movimiento según lo indique el equipo de atención médica.

- 2.
3. Si siente molestias en el área cerca de la incisión, deténgase en esa posición y realice el ejercicio de respiro profundo. Si la molestia pasa, intente hacer los brazos un poco más hacia atrás. Si las molestias no pasan, no los estire más hacia atrás. Mantenga la posición más extrema que pueda y junte los omóplatos durante 5 segundos.
4. Vuelva los brazos lentamente a la posición de inicio. Repita este ejercicio 10 veces.



Amplitud de movimiento: _____ grados” data-entity-type=“image” data-entity-uuid=“o”
src=“/sites/default/files/patient_ed/exercises_for_men_after_mastectomy-131770/male_mastectomy_4.png” />

Escalada hacia atrás

Puede realizar la escalada hacia atrás de pie o sentado.

1. No haga la escalada con ambos brazos al mismo tiempo.
2. Lentamente deslice las manos hacia el centro de la espalda lo más que pueda. Mantenga la posición más alta por un minuto.
3. Si siente un tirón o estiramiento cerca de la incisión, deténgase en esa posición y realice el ejercicio de respiro profundo. Si la tensión desaparece, intente deslizar las manos un poco más.
4. Debería sentir un suave estiramiento en el área del hombro.
5. Luego de 1 minuto, baje lentamente las manos.
6. Si le operaron ambas mamas, realice el ejercicio con el otro brazo.



Figura 5. Escalada hacia atrás

Manos en la nuca

Puede realizar el ejercicio de manos en la nuca de pie o sentado.

1. Póngase de pie o siéntese cómodamente con los pies en el suelo. Junte las manos sobre el regazo.
2. Lentamente levante las manos hacia la cabeza, mantenga los codos juntos hacia el frente y no hacia los lados (véase la figura 6). Mantenga la cabeza nivelada.
3. Deslice las manos sobre la cabeza hasta que alcance la nuca. Al llegar a este punto, extienda los codos hacia los lados. Mantenga la posición por 1 minuto. Respire normalmente. No mantenga la respiración mientras estira el cuerpo.
4. Si siente tensión en la incisión o en el pecho, mantenga la posición y realice el ejercicio de respiro profundo. Si la tensión desaparece, continúe con el movimiento.
5. Para terminar el estiramiento, lentamente junte los codos en frente suyo y deslice las manos por encima de la cabeza. Luego, lentamente baje los brazos hacia el regazo.

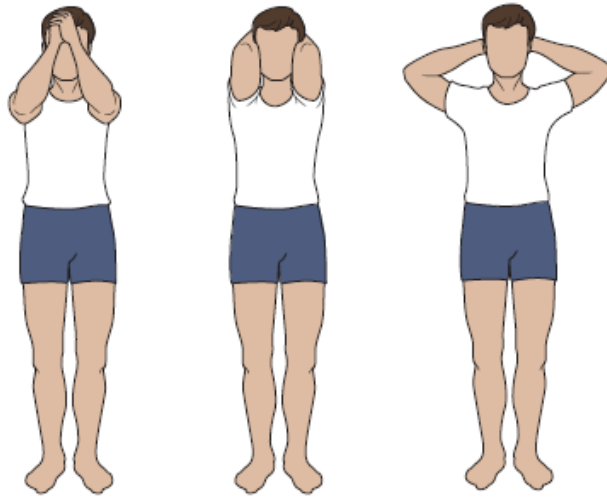


Figura 6. Manos en la nuca

Desplazamientos de frente en la pared

Necesitará 2 trozos de cinta para el ejercicio de desplazamientos de frente en pared.

1. Póngase de pie mirando hacia una pared. Los dedos de los pies deben estar a 6 pulgadas (15 cm) de la pared.
2. Estire el brazo sano lo más alto que pueda y marque ese punto con un trozo de cinta. Ese será el objetivo del brazo afectado. Si le operaron ambas mamas, marque el objetivo con el brazo que pueda mover con más comodidad.
3. Desplace los dedos por la pared lo más alto que pueda, manténgalos parejos (véase la figura 7). Trate de no mirar las manos ni arquear la espalda.
4. Cuando llegue al punto donde sienta un buen estiramiento, pero sin dolor, haga el ejercicio de respiro profundo.
5. Regrese a la posición del comienzo desplazando los dedos por la pared hacia abajo.
6. Repita el desplazamiento por la pared 10 veces. Cada vez que levante las manos, intente desplazarse un poco más alto.
- 7.

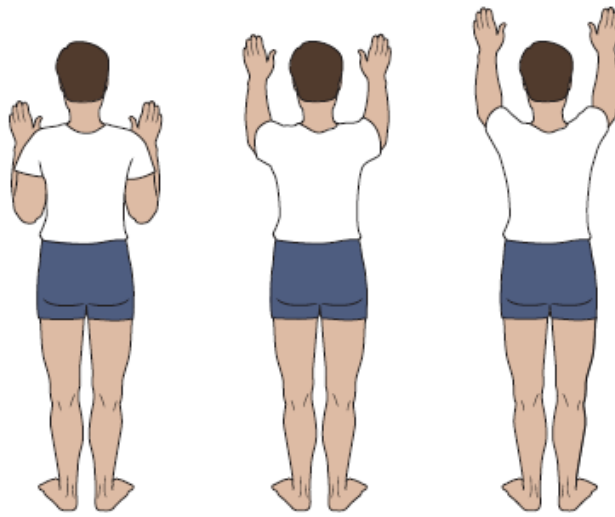


Figura 7. Desplazamientos de frente en la pared

A medida que obtenga más flexibilidad haciendo este ejercicio, deberá acercarse un paso más a la pared para poder alcanzar un poco más alto.

Desplazamientos de costado en la pared

También necesitará 2 trozos de cinta para el ejercicio de desplazamientos de costado en una pared.

Concéntrese en la respiración hasta que la tensión disminuya. Debe respirar normalmente durante este ejercicio.

- 1.
2. Estírese lo más alto que pueda con el brazo no afectado. Marque ese punto con un trozo de cinta (véase la figura 8). Ese será el objetivo del brazo afectado. Si le operaron ambas mamas, marque el objetivo con el brazo que pueda mover con más comodidad.
3. Desplace los dedos por la pared lo más alto que pueda. Cuando llegue al punto donde sienta un buen estiramiento, pero sin dolor, haga el ejercicio de respiro profundo. Regrese a la posición del comienzo desplazando los dedos por la pared hacia abajo.
4. Repita este ejercicio 10 veces.
- 5.

6. Si le operaron ambas mamas, haga el ejercicio con el otro brazo.



Figura 8. Desplazamientos de costado en la pared

Masaje en la cicatriz

Moverla ayudará a mejorar la circulación y a suavizar el tejido.

No comience a hacer el masaje hasta que la incisión haya sanado por completo o el enfermero le indique que es seguro. No debe haber heridas abiertas ni zonas con costras. Al principio, es posible que la zona de la cicatriz esté entumecida o tenga más sensibilidad. Ambas sensaciones son normales luego de una cirugía.

Para hacer el masaje, coloque 2 o 3 dedos sobre la cicatriz y suavemente mueva la piel en todas las direcciones.

Haga este masaje una vez al día durante 5 a 10 minutos.

Inflamación

Luego de la cirugía, es posible que tenga inflamación o hinchazón en la mano o el brazo del lado afectado. Esto es normal y generalmente desaparece solo.

Para bombear con la mano, lentamente abra y cierre el puño 10 veces. Hacer esto ayudará a drenar el fluido del brazo.

También podría levantar el brazo algunas veces al día por alrededor de 20

minutos por vez. El brazo debe estar levantado por encima del nivel del corazón.

Detalles de contacto

Si tiene preguntas, llame a un miembro de su equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK puede comunicarse con un proveedor de cuidados de la salud después de las 5:00 PM, durante los fines de semana y los feriados, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y podrá hacer búsquedas en nuestra biblioteca virtual.

Exercises for Men After Mastectomy - Last updated on April 17, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center